



## Kraftvolles Yule

### Ihre Wintersonnwende am See

*17. – 20. Dezember 2026*

#### Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

*Und es strahlt die pure Ruhe aus! Im Zeichen der Wintersonnwende wird die Seezeitlodge zu einem kleinen Kosmos der Besinnlichkeit, Achtsamkeit und jeder Menge Inspiration, um in die Zeit der Stille einzutauchen und Resilienz zu nähren. Schließlich steht die Nacht vom 21. auf den 22. Dezember als längste Nacht des Jahres für die Wiedergeburt des Lichts- Freuen Sie sich – in einer bewusst kleinen Gruppe – auf eine Lieblings-Mischung aus Meditation, Achtsamkeit, sanftem Yoga und feierlichen Ritualen.*

#### Tag 1 – Donnerstag, 17. Dezember 2026

##### Zeit der Erdung: Einfach bewusst ankommen und verankern...

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt in der Lobby und entspanntes Kennenlernen unserer Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: **Achtsamkeitspraxis** für Entspannung, Ruhe und Wohlfühl
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

#### Tag 2 – Freitag, 18. Dezember 2026

##### Zeit des Vertrauens: Die inneren Kräfte spüren und vitalisieren...

- 08:30 – 09:15 Uhr: **Yoga der Achtsamkeit** – sanft energetisierende Yogapraxis und Meditation
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken & Genießen
- 17:00 – 18:15 Uhr: **Entspannen in Bewegung, Atem und Meditation**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 3 – Samstag, 19. Dezember 2026

Zeit des Herzens: In die Stille eintauchen und Klarheit erfahren...

- 08:30 – 09:15 Uhr: **Yoga der Achtsamkeit** – sanft mobilisierende Yogapraxis und Meditation
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken & Genießen
- 16:30 – 17:45 Uhr: **Yule-Ritual mit Meditation und Kakao-Zeremonie**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 21:00 Uhr: **Die Kraft von Licht und Wärme:** Feuerritual in der stimmungsvollen Jurte zur nahenden Wintersonnwend

Tag 4 – Sonntag, 20. Dezember 2026

Zeit des Lichts: Inspiration finden in der Magie der Rauh Nächte...

- 08:30 – 09:30 Uhr: Achtsame Yogapraxis und **meditative Einstimmung auf die magischen Nächte**
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out